



Vida Plena

Tips

PONER
LÍMITES

DORMIR
BIEN

RELAJACIÓN
Y MINDFULNESS

ACTIVIDAD FÍSICA
REGULAR

LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD, PIENSA QUE LO QUE DEBE SER, SERÁ, Y SUCEDERÁ NATURALMENTE

EL AUTOCAUIDADO ES IMPORTANTE

Si necesitas orientación ingresa a Mentes Colectivas haciendo click [AQUÍ](#)